

健康支援センター 相談室だより 2023年度 新年度号 2023年4月14日発行

新年度 フレッシュな気持ちで スタート！

2023年度が始まりました。入学 進級 おめでとうございます。そうでない人もここで一旦 仕切り直しですね。
新しい環境、新しい生活… 慣れることに たくさんの エネルギーを使って 知らないうちに 心が すり減っているかもしれません。

“変化” は ストレス！と 知っておこう

ストレス下、自分の余力はどれくらい？

新しくスタートをきる時など、“変化”って、誰にでも負担がかかるものです。まずは、この新学期という状況が、自分にとってストレスなのだと知りましょう。慣れることに、かなりのエネルギーを費やしているから、余力がなくて当然。いつもどおりにいかないな～って落ち込む必要はありません。無理は禁物！！



しっかり寝て、こころと身体を整えよう



心身の調子を整えるために、睡眠は重要です。しっかり寝ておかないと、このハードな時期、簡単にキャパオーバーしてしまいます。しっかり寝て、しっかり回復しておきましょう。睡眠の悩みは、我慢せず早めに相談しましょう。

ストレスは どんどん 解消していこう

必死に過ごしている時ほど、知らず知らずにストレスが溜まっています。溜まったままにしていると、気がついた時には大ダメージに…自覚がなくても、ストレスは溜まっていると思っていた方が確実です。忙しい毎日ですが、「今日だけ」と怠ける時間や、リラックスタイムを作ったり、思いきり身体を動かしたり、好きなことに没頭したり、自分に合ったやり方で、ストレスをどんどん解消していきましょう。



もっと気軽に

相談室を ご利用ください

相談室は、人間関係の悩み、勉強や将来の不安、自分の性格について気になることなど、様々な相談に応じています。また、精神科や心療内科の受診についての相談や、受診後のフォローなどもしています。

今すぐ相談したい！！けれど、相談室が空いていない時は、**健康増進室**、**医務室**、**障害学生支援室**、**保健室**でも相談できます。声をかけてください。

	草薙キャンパス	小鹿キャンパス
利用時間	(月)～(金) 10時～16時	(木) 11時～15時 (金) 10時～16時
場所 (リモート可)	一般教育棟1階 (2102-3、2101)	教育棟3階 面接室
予約方法	soudan8@u-shizuoka-ken.ac.jp ✉ メールで お名前と希望日時を お知らせください。	保健室へ 来室 または 電話で 予約をしてください。 ☎ (054)202-2624

健康支援センター ホームページ

<https://sweb.u-shizuoka-ken.ac.jp/~kenko/index.html>

「相談室だより」「健康だより」の
バックナンバーが ご覧いただけます。

他にも、新型コロナウイルスなど学校感染症のこと、健康診断のことなど、みなさんの心と身体の健康に役に立つ情報を 随時 発信しています。

